

Aktivitet 9. trinn

Kva aktivitet passar meg?

1. Start med å sjå denne musikkvideoen: [Charlie Puth - Light Switch \[Official Music Video\] - YouTube](#)



La elevane snakke med kvarandre: Alle veit at fysisk aktivitet er bra for oss – kvifor er det likevel så mange som ikkje er så mykje i aktivitet?

2. Sjå denne filmen som fortel korleis det å vere fysisk aktiv kan påverke den psykiske helsa vår. [Fysisk aktivitet for folkehelse og livsmestring - YouTube](#)

Kva aktivitet passar best for meg?	
1. Kva aktivitet passar best for meg?	
2. Kva aktivitet passar best for meg?	
3. Kva aktivitet passar best for meg?	
4. Kva aktivitet passar best for meg?	
5. Kva aktivitet passar best for meg?	
6. Kva aktivitet passar best for meg?	
7. Kva aktivitet passar best for meg?	
8. Kva aktivitet passar best for meg?	
9. Kva aktivitet passar best for meg?	
10. Kva aktivitet passar best for meg?	
11. Kva aktivitet passar best for meg?	
12. Kva aktivitet passar best for meg?	
13. Kva aktivitet passar best for meg?	
14. Kva aktivitet passar best for meg?	
15. Kva aktivitet passar best for meg?	
16. Kva aktivitet passar best for meg?	
17. Kva aktivitet passar best for meg?	
18. Kva aktivitet passar best for meg?	
19. Kva aktivitet passar best for meg?	
20. Kva aktivitet passar best for meg?	

Skriv ut, og del ut, eitt ark til kvar elev og la dei jobbe individuelt med å finne ut kva aktivitet som passar dei best. Intensjonen med arket er å hjelpe elevane å finne ut kva aktivitet dei kan velje å halde på med på fritida. La dei gjerne snakke saman om kva aktivitetar som passar når dette er det dei likar og mislikar. Kanskje har du også tips og forslag når du går rundt i klassa medan dei fyller ut?

3. Sjå denne filmen som handlar om å komme i gang og få ein meir aktiv kvardag: [5 ways to get moving and feel better - YouTube](#)



Refleksjonsoppgåve om kva som kan vere til hinder, og lure triks for å komme i gang basert på råda i filmen.

4. Sett på denne og gjer den saman. Be elevane gjerne legge merke til korleis dei kjenner seg før og etter: [Brain Break - THIS or THAT Energizer Game 3 VIDEO GAMES Edition - YouTube](#)

5. Sjå gjerne denne artikkelen saman: [Mer fysisk aktivitet ga unge bedre psykisk helse. Men blant noen jenter ga det motsatt effekt – NRK Rogaland – Lokale nyheter, TV og radio](#)



Artikkelen seier noko om at aktivitet ikkje alltid er bra dersom ein blir vurdert i aktiviteten.

La elevane snakke saman om kva som er det viktigaste med å vere i aktivitet, eller snakk saman i klassa.